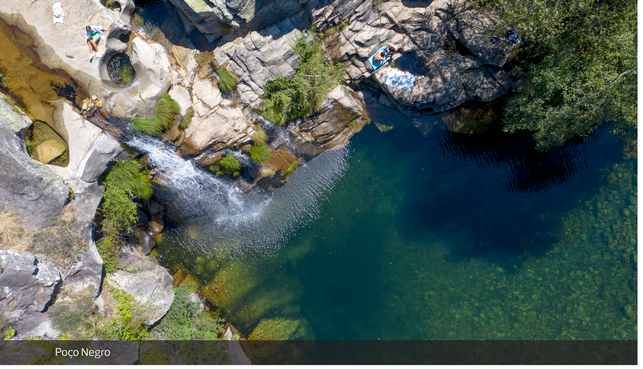
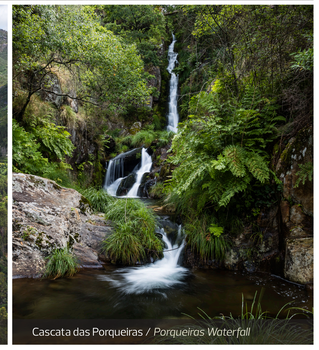

Poço Negro

Aldeia de Manhouce / *Manhouce Village*

Lomba de Arões


Cascata das Porqueiras / *Porqueiras Waterfall*

AROUCA / CASTELO DE PAIVA / CASTRO DAIRE / CINFÃES / SÃO PEDRO DO SUL / SEVER DO VOUGA / VALE DE CAMBRA

GR 60

GRANDE ROTA MONTANHAS MÁGICAS

MANHOUCE

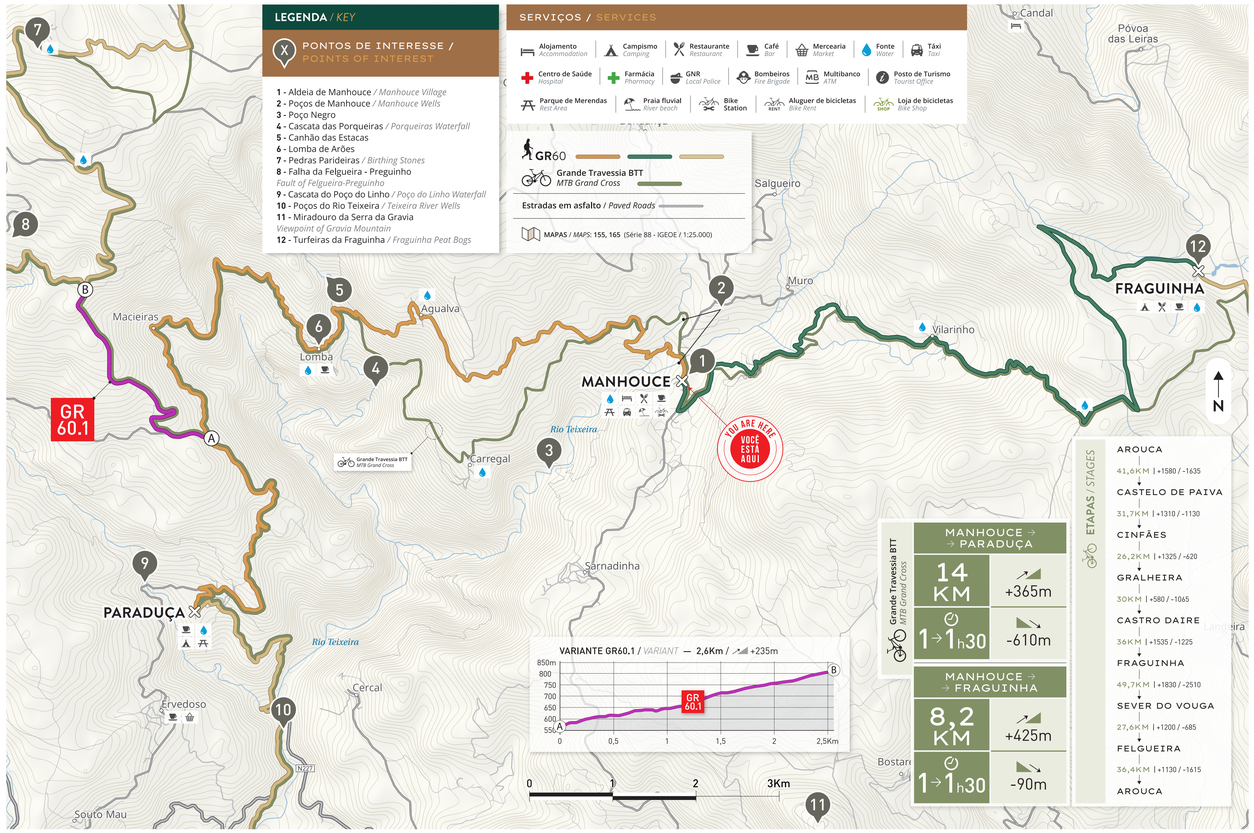
A aldeia de Manhouce localiza-se na vertente sul da serra da Freita. A sua antiguidade remonta à pré-história, tendo sido também habitada por celtas e romanos, que aqui deixaram o seu legado, nomeadamente a via romana que ligava Viseu ao Porto. Esta aldeia serrana, cujo núcleo mais antigo é constituído pela igreja e por típicas casas de granito, é um lugar recheado de história e tradições, com destaque para os Cantares de Manhouce, representados pela voz inconfundível de Isabel Silvestre, natural desta terra. Nas imediações da aldeia, os poços naturais, as cascatas e as quedas de água, fazem as delícias dos amantes da natureza e dos desportos de aventura. Entre Manhouce e Paraduça, já no município de Vale de Cambra, terá oportunidade de explorar estes e outros lugares mágicos, ainda que para o efeito precise de fazer alguns desvios da GR60. A Lomba de Arões, a Cascata das Porqueiras e o Canhão das Estacas são apenas alguns deles.

The village of Manhouce is located on the southern slopes of Freita mountain. Its history dates back to prehistoric times, having been inhabited by celts and romans, who left their legacy here, namely with the roman road that linked Viseu to Porto. This mountain village, whose oldest nucleus consists of the church and typical granite houses, is a place full of history and traditions, with emphasis on the Cantares de Manhouce, represented by the distinctive voice of Isabel Silvestre, a native singer of this land. In the vicinity of the village, natural wells and waterfalls are the delight of nature and adventure sport's lovers. Between Manhouce and Paraduça, already in the municipality of Vale de Cambra, you will have the opportunity to explore these and other magical places, although for that purpose you will need to make some detours from the Grand Route. Lomba de Arões, Porqueiras Waterfall and Canhão das Estacas are just a few of them.

ETAPAS / STAGES

AROUCA ↔ SANTO ADRIÃO ↔ CASTELO DE PAIVA ↔ CPDFN* ↔ CINFÃES ↔ GRALHEIRA ↔ CASTRO DAIRE ↔ S. MACÁRIO ↔ FRAGUINHA ↔ **MANHOUCE** ↔ ↔ PARADUÇA ↔ SEVER DO VOUGA ↔ FELGUEIRA ↔ MERUJAL ↔ AROUCA

* Cento de Promoção do Desporto Fluvial e de Natureza (Cinfães)



MANHOUCE → PARADUÇA

13,6 KM | +435m | -700m

→ DESCRITIVO DO PERCURSO

A etapa entre Manhouce e Paraduça desenvolve-se quase sempre por estrada asfaltada. É uma estrada com muito pouco trânsito e que oferece vistas panorâmicas para o vale do Vouga. As aldeias de passagem desta etapa são Agualva, Lomba e Macieiras, já todas pertencentes ao concelho de Vale de Cambra.
Entre as aldeias de Macieiras e Paraduça surge o desvio para a variante que permite encurtar o percurso da Grande Rota, podendo o utilizador escolher terminar a etapa em Felgueira (Vale de Cambra) ou seguir para o concelho de Arouca.
Seguindo o percurso principal, este desce para a aldeia de Paraduça no vale do rio Teixeira, afluente do Vouga.

→ *DESCRIPTION OF THE WALKING PATH*

The stage between Manhouce and Paraduça is, mostly, made on asphalt pavement. It is a road with very little traffic and offers panoramic views to the Vouga valley.
The villages crossed by this stage are Agualva, Lomba and Macieiras, all of them belonging already to the municipality of Vale de Cambra.
Between Macieiras and Paraduça appears appears the detour to the variant that allows shortening the course of the Grand Route, being able to the user choose to finish the stage in Felgueira (Vale de Cambra), or to go to the municipality of Arouca.
Following the main route, it goes down to the village of Paraduça in the valley of the Teixeira river, a tributary of Vouga.

TEMPO / *TIME* 3h30→4h
NÍVEL DE DIFICULDADE / *DIFFICULTY LEVEL*
MODERADO *MODERATE*

O grau de dificuldade é representado segundo 4 itens diferentes, sendo cada um deles avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil) / *The difficulty level is represented by 4 different symbols each of which ranges from 1 (the easiest) to 5 (the most difficult).*

adversidade do meio / *environment adversity*	orientação / *orientation*	tipo de piso / *type of ground*	esforço físico / *physical effort*
2	2	2	3

MANHOUCE → FRAGUINHA

10 KM | +470m | -165m

→ DESCRITIVO DO PERCURSO

O percurso sai de Manhouce e sobe o vale em direção à serra por caminhos rurais e estradas asfaltadas secundárias.
Atravessa as aldeias de Lageal, Malfeitoso e Vilarinho. Segue depois para uma zona mais árida e chega à Fraguinha pelos estradões do parque eólico.
É um percurso que oferece boas vistas para o vale do Vouga e região de Lafões e que acompanha as mudanças na paisagem, começando num vale agrícola pontuado pelas aldeias e termina no topo da serra da Arada desprovida de vegetação, ventosa e mais agreste.

→ *DESCRIPTION OF THE WALKING PATH*

The route leaves Manhouce and goes up the valley towards the mountain by rural pathways and secondary paved roads.
It crosses the villages of Lageal, Malfeitoso and Vilarinho. It then goes on to a more arid area and arrives at Fraguinha by the wind farm roads.
It is a route that offers good views of the Vouga valley and Lafões region and follows the changes in the landscape, starting in a valley punctuated by the villages and ending at the top of the Arada mountain devoid of vegetation, windy and harsher.

TEMPO / *TIME* 2→2h30
NÍVEL DE DIFICULDADE / *DIFFICULTY LEVEL*
FÁCIL *EASY*

O grau de dificuldade é representado segundo 4 itens diferentes, sendo cada um deles avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil) / *The difficulty level is represented by 4 different symbols each of which ranges from 1 (the easiest) to 5 (the most difficult).*

adversidade do meio / *environment adversity*	orientação / *orientation*	tipo de piso / *type of ground*	esforço físico / *physical effort*
1	2	2	2

TERRITÓRIO / *TERRITORY*

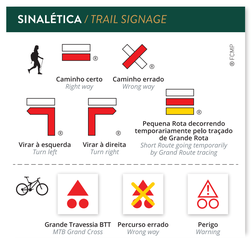
GR 60 ETAPAS / *STAGES*

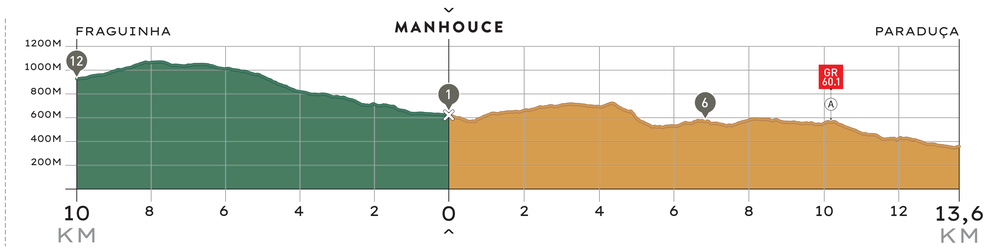
CUIDADOS ESPECIAIS E NORMAS DE CONDUTA / SPECIAL CARE AND RULES OF CONDUCT

Seguir apenas pelo trilho sinalizado / *Follow sign-posted trails only*
Evitar fazer ruídos desnecessários / *Avoid making unnecessary noise*
Observar a fauna sem perturbar / *Never scare the animals*
Não danificar a flora / *Do not damage any vegetation*
Não deixar lixo ou outros vestígios da sua passagem / *Do not litter and leave no trace of your visit*
Não fazer lume / *Do not light fire*
Não recolher amostras de plantas ou rochas / *Do not collect or damage plants or rocks*
Ser afável com as pessoas que encontre no local / *Be kind to people you find along the way*

Este é um percurso "RESPONSIBLE TRAILS"; Recomendamos a utilização da aplicação ou plataforma para reportar qualquer anomalia.
This is a "RESPONSIBLE TRAILS" walking path.
We recommend using the application or platform to report any anomalies.
www.responsibletrails.pt

SINALÉTICA / *TRAIL SIGNAGE*





PROMOTOR / *PROMOTER*
ADRIMAG — Associação de Desenvolvimento Rural Integrado das Serras do Montemuro, Arada e Gralheira

DESTINO / TERRITÓRIO / *DESTINATION / TERRITORY*
montanhas mágicas · EUROPARC Turismo Sustentado em Áreas Protegidas · Natura 2000 · Arouca Geopark · unesco

PARCEIROS INSTITUCIONAIS / *INSTITUTIONAL PARTNERS*
arouca · Castelo de Paiva · Castro Daire Município · Cinfães · São Pedro do Sul · Município de Sever do Vouga · Vale de Cambra Cidade Municipal · porto e norte TDM · Turismo Centro Portugal · Federação Portuguesa de Ciclismo

REGISTO E HOMOLOGAÇÃO / *REGISTRATION AND APPROVAL*
Federação Portuguesa de Ciclismo · CYCLE TOURISM PORTUGAL

PROJETO / *PROJECT*
grande rota montanhas mágicas

FINANCIADO POR / *FINANCED BY*
TURISMO DE PORTUGAL

CONTACTOS / CONTACTS

ADRIMAG
Montanhas Mágicas®
Praça Brandão de Vasconcelos, 10
4540-110 Arouca
Tel.: +351 256 940 350
Email: info@montanhasmagicas.pt

Posto de Turismo
Termas de São Pedro do Sul
Rua da Barroca, n.º 3 — Termas
3660 – 692 Várzea
Tel.: +351 232 711 320
Email: postodeturismo@cm-spsul.pt

ONDE FICAR / *WHERE TO STAY*
ONDE COMER / *WHERE TO EAT*
112 EMERGÊNCIA

JULHO 2022